スタジオレッスンプログラム早見表

アイレクススポーツクラブ 豊橋ミラまち +24

カテゴリー	プログラム名		内　容
アリーナ	かんたんエアロ	初参加でも安心	音楽に合わせて前後左右に動いたりシンプルな動きを繰り返します。基本のステップを中心に行うので初めてでも安心です。これからエアロビクスを始めたい方、基礎を復習したい方におすすめのクラスです。
	UBOUND RADICAL FITNESS ユーバウンド		トランポリンの上で音楽に合わせて楽しく身体を動かします。弾む動きが全身運動となり、脂肪燃焼や体力向上が期待できます。シンプルな動きで、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
	POWER RADICAL FITNESS パワー		バーベルや重りを使用し、全身をバランスよく鍛えていく筋力トレーニングプログラムです。音楽に合わせて動き、効果的な筋力向上と引き締めを目指します。重さは調整できるため、初めての方からしっかり鍛えたい方までご参加いただけます。
	ZUMBA ズンバ		ラテン音楽を中心に様々なリズムを取り入れたダンスプログラムです。リズムに乗って自由に動くことを大切にしているため、ダンスが初めての方でも安心してご参加いただけます。難しく考えずに音楽を楽しみながら身体を動かしましょう。
	GROUP CENTERGY グループセンタジー		呼吸と動きを合わせながら、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。ヨガやピラティスの要素を取り入れ、流れるような動きで柔軟性や体幹をバランスよく高めていきます。自分のペースで無理なく参加できるため、初めての方にもおすすめです。
	バレトン		フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた、裸足で行うコンディショニングクラスです。流れるような動きで全身をバランスよく使い、筋力・柔軟性・バランス力を高めながら、しなやかで引き締まった身体を目指します。
	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック	慣れてきた方へ	音楽に合わせて走る・跳ぶ・動くといったシンプルな動きを繰り返す、全身を使ったプログラムです。短時間での脂肪燃焼・体力アップに効果的なクラスです。
	FIGHT DO RADICAL FITNESS ファイドウ		音楽に合わせてパンチやキックなどの動きを行う、格闘技系プログラムです。シンプルかつダイナミックな動きで全身を使い、脂肪燃焼や体力向上を目指します。思いっきり身体を動かしてストレスを発散し、爽快感溢れる時間を楽しみましょう。
	MEGADANZ RADICAL FITNESS メガダンス		ラテン・ヒップホップ・ジャズなど、様々なジャンルを楽しめるダンスプログラムです。ジャンルにとらわれない多彩な音楽と振り付けで、思いっきり身体を動かしながら楽しめます。
グループスタジオ	DARK BOX ダークBOX	初参加でも安心	暗闇と気分を高揚させるBGMの中でサンドバックを打つ、格闘技系プログラムです。連続したパンチやキックで脂肪燃焼効果はもちろん、実際にサンドバックを打つ爽快感は、日常のストレスを発散できること間違いなしのクラスです。
	THE Peach Hip		ヒップを中心に下半身を引き締める、20分間の女性限定クラスです。短時間でトレーニングしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方にもおすすめです。
	Beauty Line		トレーニングチューブを使用して二の腕・お腹・背中・脚をバランスよく鍛える、20分間の女性限定クラスです。短時間でトレーニングしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方にもおすすめです。
	RPM		ノリの良い音楽に合わせながらバーチャルインストラクターの盛り上げで行うサイクルワークアウトです。30分で達成感と爽快感を味わえます。短時間で汗をかきたい方、脂肪燃焼したい方へおススメです。
	LesMILLS THE TRIP ザ・トリップ		大きなスクリーンに映し出される映像を見ながらバイクをこぐサイクルワークアウトです。バーチャルな世界や未来都市など、様々な映像に合わせて楽しく運動ができます。
常温ヨガ/リラクゼーション	リフレッシュヨガ	初参加でも安心	呼吸を整えながら身体を動かし、心と身体をリセットしていくやさしいヨガです。座位のポーズを中心に、無理のない動きで全身をほぐしていきながら緊張や疲れをやわらげていきます。
	ナチュラルヨガ		呼吸に合わせて身体を動かし、心地よく全身を整えていくヨガクラスです。リフレッシュヨガよりも少し運動量があり、立ちポーズも取り入れながら全身バランスよく動かしていきます。無理のないペースで進めるため、初心者の方でも安心して参加いただけます。
	ピラティス		呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし、身体の軸（体幹）を安定させることで、無理なくしなやかな身体を手に入れていきます。普段あまり意識しない、お腹や背中の奥の筋肉（インナーマッスル）を使って身体を引き締めていきます。

カテゴリー	プログラム名		内　容
常温ヨガ/リラクゼーション	身体改善ヨガ	初参加でも安心	姿勢や身体の使い方を整えていくヨガクラスです。筋肉のバランスや関節の動きを意識しながら、身体のクセや歪みにアプローチし、快適に動ける身体づくりを目指します。肩こりや腰回りの違和感の軽減、日常動作の改善にもつながります。
	ルーシーダットン		タイ式のヨガとも呼ばれるタイに古くから伝わる健康法です。完全呼吸法と呼ばれるゆったりとした呼吸に合わせてポーズをとります。ヨガよりも身体のメンテナンスを目的としますので、肩や腰などの不快症状お悩みな方におすすめです。
	筋膜リリースストレッチ		円柱のストレッチポールを使用し、筋肉を包んでいる筋膜という部分をやさしくほぐしながら身体を整えるクラスです。ポールに身体をゆだねることで無理なく筋肉がゆるみ、姿勢の改善や身体の歪みのリセットを目指します。
	パワーヨガ	慣れてきた方へ	呼吸に合わせて流れるようなポーズをつなぎ、しっかり身体を動かしていくアクティブなヨガです。全身を使いながら体幹や筋力を高め、柔軟性の向上と引き締めを目指します。運動量はやや高めですが、自分のペースで調整しながら行えるため、安心してご参加いただけます。
HOTヨガ	リラクゼーションホットヨガ	初参加でも安心	リラックスすることを目的としたヨガです。座位の姿勢から瞑想をしっかりと行い、疲労回復に効果的です。冷えやむくみを改善したい方、ホットヨガが初めての方におすすめです。
	キレイホットヨガ		肩甲骨・背骨・骨盤を中心に動かしていくヨガです。姿勢改善やボディラインの引き締めをサポートし、内側からキレイを引き出します。
	ホットマーシャルフローヨガ		ヨガのポーズや格闘技の動きを音楽に合わせながら行うプログラムです。しなやかさと力強さが合わさることで集中力と穏やかさを感じ、心身ともにメリハリのある日々を実現させていきます。
	ソフトホット身体改善ヨガ		姿勢や身体の使い方を整えていくヨガクラスです。筋肉のバランスや関節の動きを意識しながら、身体のクセや歪みにアプローチし、快適に動ける身体づくりを目指します。肩こりや腰回りの違和感の軽減、日常動作の改善にもつながります。
	パワービューティホットヨガ	慣れてきた方へ	運動量のあるヨガです。しっかり身体を動かしながら代謝を高め、筋力・柔軟性をバランスよく鍛えます。美しくしなやかな身体づくりを目指します。
プール	ウォーターシェイプ	初参加でも安心	水中で音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動です。水の浮力や抵抗を利用し、関節に負担をかけずに全身をバランスよく鍛えます。
	アクアウォーキング		水の抵抗を使って歩くだけの簡単な運動です。関節に負担が少なく、運動初心者やリハビリにもおすすめです。
	SupYoga SUPヨガ		プールに浮かべた「SUP（スタンド・アップ・パドルボード）」の上で、ヨガのポーズにチャレンジします。不安定な環境でポージングするので、体幹部の筋肉が刺激され、自然と美しい姿勢に。また、穏やかな波の揺らぎでリラックス効果も得られます。
	はじめてクロール		クロールの基礎から学べる初心者向けレッスンです。呼吸・キック・手の動きをわかりやすく練習し、無理なく動けるようになります。
	はじめて4泳法		クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本動作の修得を目的とし、週替わりで各泳法の練習を行います。25m完泳を目指します。
	スイムトレーニング	慣れてきた方へ	様々な泳法・タイム設定で泳ぐことで、スピード・筋持久力・心肺機能の向上を目指します。「もっと速く泳げるようになりたい」「体力をつけたい」という方におすすめです。※4泳法を25m完泳できる方が対象です。
	スキルアップ		より効率的で美しい泳ぎを目指すスキルアップレッスンです。フォームを改善し、泳ぎの質を高め、楽に速く泳げるようになります。